ESSENTIEL santé MAGAZINE

BIMESTRIEL DES ADHÉRENTS DES MUTUELLES D'HARMONIE MUTUELLES

SANTÉ

Don de soi : donner pour la vie

SANTÉ

Faut-il se méfier des grains de beauté ?

SOCIÉTÉ

Obésité : mieux la comprendre

Avril 2009 - N°9



SOMMAIRE >







De vous à nous

Une question de santé ? Un sujet de société ou une réaction à un article publié ? La rédaction du magazine est attentive à toutes les suggestions qu'elle reçoit. N'hésitez pas à nous écrire et à nous communiquer vos souhaits.

Par courriel : essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

Par courrier : Essentiel Santé Magazine, Centre Espace Performance, Bât. G, 35769 Saint-Grégoire Cedex.

Ce numéro comporte des encarts : "Vos nouveaux délégués" pour Harmonie Anjou, Harmonie Atlantique, Harmonie Berry, Harmonie Ile-de-France Régions, Harmonie Indre, Harmonie Limousin, Harmonie Méditerranée, Harmonie Mutualité, Harmonie Touraine et Harmonie Vendée ; "Priorité Santé Mutualiste" pour l'ensemble des versions Harmonie Mutuelles.

PLUS PROCHES, PLUS HUMAINS, PLUS UTILES

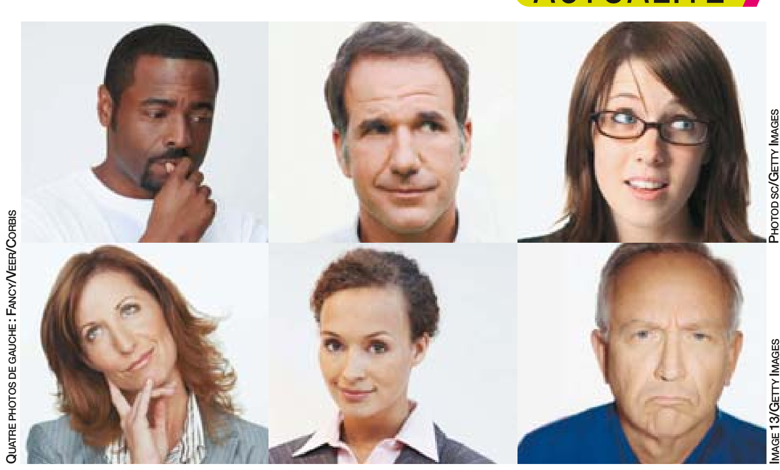
Contact lecteurs : essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

Magazine bimestriel paraissant cinq fois par an, édité par Harmonie Mutuelles (union soumise aux dispositions du livre III du code de la mutualité). Siret : 479 834 012 000 11. Centre Espace Performance, Bât. G, 35769 Saint-Grégoire Cedex. Tél. : 02 23 25 24 00 > **Directeur de la publication :** Guy Herry > **Directrice presse-rédactrice en chef :** Anne-Marie Guimbretière > **Assistante de direction :** Armelle Collouard > **Rédactrices en chef adjointes pages spéciales :** Marie-France Lacour, Brigitte Imber > **"Essentiel Santé Magazine"** est sous copyright > **Tirage :** 1 972 200 exemplaires > **Le numéro :** 0,49 € > **L'abonnement :** 2,45 € > **Publication membre** de l'ANPCM, du SPS et de la FNPS > **Conception-réalisation :** SEQUOIAETC Paris > **Photo de couverture :** B. Penoyar/Getty Images > **Impression :** Presses de Bretagne, ZI Sud-Est, rue des Charmilles, 35577 Cesson-Sévigné Cedex > **N° Commission paritaire :** 0912 M 08162 > **ISSN :** 1771-2718 > **Dépôt légal :** à parution.

“ **Composer le 39 35, un nouveau réflexe santé !** ”

Aujourd'hui, comment faire pour s'informer sur sa santé, savoir où aller en fonction de ses problèmes, bénéficier d'un accompagnement en cas de difficultés ou de maladies, pour soi-même ou l'un de ses proches ? Naturellement, le médecin traitant est là pour répondre à nos questions, nous orienter, nous indiquer vers quelles aides aller. Mais parfois, cela ne suffit pas. Nous avons besoin de plus d'informations, de plus de temps pour comprendre, de plus d'échanges ou d'écoute pour faire des choix thérapeutiques parfois très difficiles.
C'est pourquoi les mutuelles d'Harmonie Mutuelles ont toutes décidé de vous permettre de bénéficier de Priorité Santé Mutualiste, ensemble de nouveaux services mis en place par la Mutualité Française. En rodage depuis un an en Bretagne et Languedoc-Roussillon, ces services sont généralisés dans toute la France, en commençant par des thèmes de santé importants, cancers et maladies cardio-vasculaires notamment.
Pour permettre un réel dialogue avec les professionnels spécialement formés, la plupart des services sont accessibles par téléphone en composant le 39 35.
Vous trouverez dans le document joint à ce numéro des informations plus détaillées sur Priorité Santé Mutualiste et sur les façons d'accéder à ses services.
Plus que jamais, notre volonté est de répondre le plus complètement possible à vos besoins de la manière la plus égale pour tous.

Guy Herry
Président d'Harmonie Mutuelles


Quatre photos de gauche : Fancy/Veer/Corbis
Photodisc/Getty Images
Image 13/Getty Images

La santé en danger ? Donnez-nous votre avis !

Vous avez envie de donner votre opinion sur l'avenir de notre système de santé. Témoignez sur le site internet de la Mutualité Française et participez ainsi aux débats de son prochain congrès.

Sommes-nous soignés de la même manière partout en France ? Trouvez-vous que la qualité à l'hôpital se dégrade ? Avez-vous déjà renoncé à une consultation de médecin spécialiste, faute de moyens ? Votre opinion nous intéresse.
Selon un sondage réalisé par l'institut LH2, près d'une personne sur cinq dit avoir modifié sa consommation de soins en 2008, avec la mise en place des différentes franchises. “Notre système de santé est malade. Les inégalités d'accès aux soins se creusent alors que les assurés paient de plus en plus pour se faire soigner”, alerte Jean-Pierre Davant, président de la Mutualité Française.
Outre les cotisations sociales, les assurés paient de nombreuses taxes : la participation de 1 euro par consultation, le forfait hospitalier de 16 euros par jour, le forfait de 18 euros pour les actes médicaux supérieurs à 91 euros, les franchises sur les boîtes de médicament, les transports sanitaires et les actes paramédicaux plafonnés à 50 euros par an et par personne.

Participez au débat

Les dépassements d'honoraires des médecins s'ajoutent aux diverses taxes : les deux tiers sont à la charge directe des ménages. “Ils ont été multipliés par deux en quinze ans pour atteindre un niveau moyen de 19 euros, soit presque la valeur d'une consultation d'un médecin généraliste”, souligne Jean-Pierre Davant.
Les inégalités d'accès aux soins s'aggravent aussi selon l'endroit où l'on habite. La qualité des soins n'est pas non plus identique dans tous les services et tous les établissements de santé.
Les mutuelles ouvrent un grand débat public. Elles vous invitent à exprimer votre opinion en vue de leur prochain congrès qui accueillera près de 4 000 personnes du 4 au 6 juin, à Bordeaux : délégués mutualistes, invités français et étrangers, médias.
Pour donner votre avis, rendez-vous sur **www.mutualite.fr**, rubrique “Nos forums”. •

Ghislaine Trabacchi

Consultez en ligne le pré-rapport du congrès

Le pré-rapport du congrès, intitulé “Santé : quelles priorités pour la Mutualité ?”, prépare les travaux des délégués mutualistes. Il est téléchargeable sur le site de la Mutualité Française http://mutualite.fr/content/download/195590/3622278/file/pre-rapport.pdf

Fin de vie, une allocation en projet

Les personnes qui s'arrêtent de travailler pour accompagner à domicile un proche en fin de vie pourraient bientôt bénéficier d'un congé assorti d'une allocation de 49 euros par jour. Une proposition de loi dans ce sens a en effet été adoptée à l'unanimité à l'Assemblée nationale le 17 février.
Elle doit maintenant être examinée par le Sénat pour entrer en application. L'allocation serait versée, pendant trois semaines maximum, à un seul proche. Il pourrait s'agir des parents, des enfants, des frères et sœurs, ou de toute personne partageant le domicile du malade. Elle ne serait accordée qu'aux proches accompagnant une personne à domicile : les accompagnants en milieu hospitalier ne seraient pas concernés, bien que 75 % des décès y aient lieu. Toutefois, l'allocation continuera à être versée si la personne accompagnée à domicile doit être hospitalisée. À savoir : aujourd'hui, les proches ont simplement le droit de s'arrêter de travailler pendant six mois maximum (congé de solidarité familial), mais sans aucune compensation financière. •


A. Redpath/Masterlife

6 personnes visuellement déficientes sur 10, en France, sont âgées de plus de 60 ans. L'Inpes et la Fondation de France diffusent un guide pratique : *Quand la malvoyance s'installe.*

Disponible chez les professionnels de santé (ophtalmologistes, gériatres…), les associations de personnes âgées, d'aide à domicile… ou auprès de l'Inpes, Service de diffusion, 42, bd de la Libération, 93203 Saint-Denis Cedex. www.inpes.sante.fr.

Médicaments : oui à l'information, non à la promotion



Tetra Images/Getty Images

Une proposition de directive européenne veut autoriser les laboratoires pharmaceutiques à communiquer sur leurs médicaments directement auprès des patients. La Mutualité Française met en garde contre le risque réel de promotion. Elle souhaite que l'information sur les médicaments soit fiable, indépendante, et objective. Elle rappelle par ailleurs que, selon une enquête de la Commission européenne, les dépenses des laboratoires pour la promotion des médicaments sont déjà plus importantes que celles consacrées à la recherche. La proposition a été adoptée par la Commission européenne en décembre 2008 et doit être votée par le Parlement européen en 2009.

Amiante : durcissement de la réglementation en vue

L'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail (Afsset) a donné son avis sur les risques pour la santé des fibres (fines et courtes) d'amiante, qui ne sont pas prises en compte par la réglementation actuelle. Selon une nouvelle expertise, les fibres fines ont bien un effet cancérogène. Quant aux fibres courtes, leur présence dans les matériaux, tels que les dalles de sol en vinyle, doit conduire à une position de précaution. L'Afsset propose donc d'abaisser le seuil au-dessus duquel le désamiantage des bâtiments est obligatoire et de créer un seuil réglementaire spécifique pour les fibres courtes.

EN BREF

Un compte personnel pour ses démarches en ligne

L'administration française s'enrichit d'un nouveau site : mon.service-public.fr. Grâce à la création d'un compte personnel et sécurisé, il est désormais possible d'y regrouper toutes ses démarches administratives. Le compte donne aussi accès à des informations personnalisées. Le plus : un espace confidentiel de stockage permet de conserver formulaires administratifs et pièces justificatives.
http://mon.service-public.fr

SOS Amitié, trois possibilités d'écoute

Le nouveau site de SOS Amitié regroupe désormais les trois possibilités d'écoute proposées par l'association : le téléphone (24 h/24), la messagerie électronique (réponse sous 24 à 48 h, 365 jours par an) et le "chat" (tous les soirs, week-end compris, de 19 h à 23 h). Le site donne également des informations aux personnes souhaitant devenir bénévoles (missions, recrutement, formation, charte éthique).
www.sos-amitie.org

Tout le web de la santé et du social

Recherchesante.fr est un site d'information, de documentation et de partage des connaissances des professionnels de la santé et du social. Il est accessible à tous. Le plus : grâce à un annuaire des ressources, les critères de recherche sont extrêmement variés et précis et permettent d'accéder facilement aux sujets voulus.
www.recherchesante.fr

Des tarifs clarifiés pour des patients mieux informés

L'obligation d'afficher les tarifs pratiqués – qui était limitée aux médecins généralistes et aux kinésithérapeutes – est étendue à toutes les professions de santé. Les patients doivent en effet pouvoir connaître à l'avance le tarif des cinq prestations les plus couramment pratiquées ainsi que le montant du remboursement de l'assurance maladie.
Par ailleurs, lorsque le professionnel de santé pratique des dépassements d'honoraires, il doit préalablement informer le patient par écrit si le montant total de la prestation est supérieur à 70 euros, ou s'il prescrit un acte à réaliser ultérieurement. Les audioprothésistes doivent, quant à eux, fournir au patient un devis normalisé distinguant le prix des prothèses auditives de celui des prestations associées.
À noter : les assurés, qui consultent un spécialiste sans passer par leur médecin traitant, ne sont plus remboursés qu'à hauteur de 30 % du tarif conventionné par l'assurance maladie, au lieu de 70 % dans le cadre du parcours de soins (moins un euro pour la participation forfaitaire).


Matton

2 millions environ, c'est le nombre de personnes qui pourraient bénéficier de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. Or seulement près de 450 000 personnes ont utilisé ce droit à fin 2008.


B. Sporrer/J. Skowronek/Getty Images

Alimentation et cancer

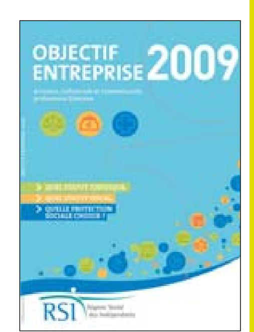
Une alimentation diversifiée et équilibrée, privilégiant les fruits et légumes tout en réduisant au maximum la consommation de boissons alcoolisées, pourrait, si elle est associée à une activité physique, réduire d'environ 30 % le nombre de nouveaux cas de cancers. Et plus de 40 % des cancers du côlon et du sein pourraient être évités en y ajoutant le contrôle du poids corporel dans les pays développés*.
Pour faire le point sur les liens entre alimentation et cancer, l'Institut national du cancer diffuse une brochure d'une cinquantaine de pages intitulée "Nutrition et prévention des cancers : des connaissances scientifiques aux recommandations". Elle s'appuie sur l'expertise du réseau Nutrition Alimentation Cancer Recherche (NACRe).
La brochure peut être téléchargée sur le site www.e-cancer.fr, rubrique "Prévention" puis "Nutrition et cancer" (http://www.e-cancer.fr/Sante-publique/PReVENTION/Nutrition-cancer/op_1-it_120-la_1-ve_1.html).

*Chiffre extrait du rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer (février 2008).

Création d'entreprise :

un guide incontournable

Le régime social des indépendants (RSI) édite le guide *Objectif entreprise* qui propose aux créateurs des informations pour bien choisir le statut juridique et fiscal de l'entreprise. S'y ajoutent par ailleurs des renseignements pratiques sur les réseaux d'aide à la création, les organismes de financement, les formalités de création, et les caisses de protection sociale. À noter : un chapitre important est consacré à la protection sociale du chef d'entreprise. Le guide est téléchargeable sur le site **www.le-rsi.fr,** rubrique "Publications" puis "Supports" et "Création d'entreprise". Il est possible de le commander gratuitement en ligne ou par téléphone, auprès de la Caisse nationale du RSI, au 01 77 93 00 00.



6 % des arrêts maladie seraient injustifiés. C'est le taux constaté en 2008 par l'assurance maladie, qui a procédé à 1 million de contrôles (sur des arrêts de travail de courte et longue durée).

Source : assurance maladie.

Connaître

les hôpitaux mutualistes



Le Groupe hospitalier de la Mutualité Française (GHMF) a créé un site internet pour présenter ses établissements : leurs missions, leurs équipes, leur offre de santé...
Le GHMF compte à ce jour 29 établissements MCO (médecine, chirurgie et obstétrique), soit 4 000 lits et places. Il emploie près de 1 400 médecins salariés et libéraux et 7 500 personnels non médicaux.
Plus de renseignements et d'infos sur **www.ghmf.org.**

Un observatoire pour la santé

L'Inserm et la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS) lancent Constances (consultants des CES - centres d'examens de santé), la plus importante étude épidémiologique jamais réalisée en France sur la santé. Elle devrait permettre d'étudier le rôle de certains facteurs sur la santé en suivant des participants sur plusieurs années.

5 000 volontaires, âgés de 18 à 69 ans, vont être recrutés puis invités à se rendre dans leur centre d'examen de santé (CES) pour une visite complète intégrant diverses informations, notamment sur leur mode de vie. Ils recevront ensuite, tous les ans, un questionnaire sur l'évolution de leur santé. Ils devront aussi se rendre régulièrement dans leur CES. Au fil des années, 200 000 volontaires devraient être suivis.


DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

KIOSQUE

L'enfant autiste

Réalisé par l'équipe du Centre de ressources autisme Ile-de-France (Craif), ce guide répond aux multiples questions que se pose l'entourage de l'enfant autiste : Qu'est-ce que l'autisme ? Comment faire face ? Quel avenir pour l'enfant ? Il donne aussi des informations pratiques : une liste des associations, une sélection de sites internet, ou encore des glossaires répertoriant les termes médicaux auxquels sont confrontées les familles.
L' enfant autiste, par Lisa Ouss-Ryngaert, éd. John Libbey Eurotext, 2009, 24 €.

Comprendre la chimiothérapie

Une brochure d'information complète pour mieux comprendre la chimiothérapie, son action et ses effets secondaires. Destinée aux personnes atteintes d'un cancer et à leurs proches, elle est téléchargeable sur le site de l'Institut national du cancer, **www.e-cancer.fr,** rubrique "Informations sur les cancers", puis "Traitements" et "Chimiothérapie". Ou disponible sur demande à : Institut national du cancer, 52, avenue André-Morizet, 92513 Boulogne-Billancourt Cedex.

Vivre avec une maladie des reins

Cet ouvrage, en deux tomes, édité sous la direction du professeur Michel Olmer, répond aux questions des patients souffrant d'insuffisance rénale et de leur entourage. Il a été récompensé par l'Académie nationale de médecine.
Vivre avec une maladie des reins, 7 € chaque tome ou 12 € les deux, disponibles auprès de l'association LIEN, 19, rue Borde, 13008 Marseille, ou au 04 96 20 80 10.



M. J. Marquordt/Getty Images

Obésité

Mieux la comprendre

En France, un enfant sur cinq est en surpoids et un adulte sur six souffre d'obésité. Le point sur cette maladie, son développement et les actions qui pourraient l'enrayer.

L'indice de masse corporelle (IMC)

Pour évaluer la corpulence d'un adulte, on calcule son indice de masse corporelle (IMC). Il suffit de diviser son poids (ex : 60 kg) par sa taille au carré (ex : 1,68 x 1,68). Un IMC compris entre 18,5 et 25 correspond à une corpulence normale. Entre 25 et 30, la personne est en surpoids. Au-delà de 30, elle est obèse. Mais attention, l'IMC ne suffit pas. À tel point que les professionnels de santé y ajoutent la mesure du tour de taille. Pour un homme (quelle que soit sa taille), il doit être inférieur à 100 cm, pour une femme à 90 cm.

On a longtemps cru que la France était épargnée par l'obésité. Ce n'est plus le cas. En 2006, environ 8 millions d'adultes souffraient d'obésité, et 25 millions étaient en surpoids. D'après les estimations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ces chiffres devraient doubler d'ici 2015.

Une maladie aux causes multiples

L'obésité, due au stockage excessif de graisses, résulte généralement d'un déséquilibre entre une alimentation trop riche en calories (grandes proportions, produits gras, sucrés, industriels) et une activité physique insuffisante. Mais d'autres facteurs influencent la prise de poids. Il peut s'agir d'une "prédisposition génétique" : une anomalie des gènes agissant sur le contrôle de l'appétit. Certains médicaments (en particulier les antidépresseurs et les antipsychotiques), et peut-être même un virus, pourraient aussi être à l'origine de la maladie, sans que l'on sache toutefois dans quelle mesure. "Il s'agit d'une maladie complexe où interviennent de nombreux facteurs comportementaux, biologiques, sociaux, économiques, et génétiques", indique Serge Hercberg, président du comité de pilotage du Programme national nutrition santé (PNNS).

Un réel problème de santé publique

"L'obésité pose de réels problèmes de santé publique, car c'est une maladie chronique évolutive", explique Arnaud Basdevant, chef du service nutrition à la Pitié-Salpêtrière. Une personne obèse a plus de risques de développer

Alix/Phanie

Plus de 80 % des diabètes de type 2 peuvent être attribués à l'obésité.

Getty Images

de l'hypertension, du diabète, une maladie cardiovasculaire, ou certains cancers. La maladie peut aussi avoir un retentissement psychologique (mauvaise image de soi) et social (discrimination à l'embauche, stigmatisation). Sa prise en charge médicale doit donc être globale. Elle doit viser "la perte de poids, la prévention, le traitement des complications et l'amélioration de la qualité de vie", précise-t-il. Il est par ailleurs indispensable de mettre en place des mesures de prévention au niveau de la personne, mais aussi de son environnement (baisse des prix des aliments les plus sains, accessibilité des équipements sportifs, etc.). Pour Philippe Froguel, directeur de recherches au CNRS, "il est nécessaire d'identifier les personnes les plus à risques, de favoriser l'activité sportive et l'éducation nutritionnelle, et de continuer les recherches sur le sujet". ●

Alice Billouet

Pour en savoir plus

www.mangerbouger.fr : le site du Programme national nutrition santé (PNNS), publié par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

À lire

Obésité infantile. On fait fausse route ! par le Pr Patrick Tounian, avec Safia Amor, éd. Bayard (Coll. Aux côtés des enfants), 2008. 15 €.

L'obésité, le mal du siècle, par le Pr Daniel Rigaud, éd. Milan, 2007. 6 €.

Mutuelles à vos côtés

Dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste, la Mutualité Française a mis en place un programme d'amaigrissement, "Nutrimut", pour les personnes en surpoids ou en situation d'obésité, en Languedoc-Roussillon, en Bretagne, et à partir de juin en Normandie.
Elle a par ailleurs lancé, en novembre dernier, avec l'Union nationale du sport scolaire, un programme destiné à prévenir l'obésité infantile : "Bouge..., une priorité pour ta santé !". Expérimenté dans quatre régions pilotes (la Bourgogne, la Franche-Comté, l'Ile-de-France et la Lorraine), ce programme sera généralisé à l'ensemble de la France à la rentrée 2009, dans les collèges volontaires. Véritable projet d'éducation à la santé des jeunes, doté d'outils pédagogiques pour les enseignants et les professionnels de santé scolaire, il s'intégrera progressivement dans le programme scolaire en suivant un calendrier rigoureux. L'évaluation du programme sera permanente.
Ces actions sont relayées par les mutuelles d'Harmonie Mutuelles qui proposent par ailleurs des programmes, propres à chacune des mutuelles, en lien avec l'équilibre alimentaire.
À savoir : la Mutualité Française diffuse un dépliant "Mieux me protéger de l'obésité" (téléchargeable sur http://www.mutualite.fr/votre_sante/fiches_sante/maladies/mieux_me_proteger_de_l_obesite).

QUESTIONS À...

Pr Patrick Tounian

Pédiatre et nutritionniste à l'hôpital Armand-Trousseau, à Paris, et auteur d'*Obésité infantile. On fait fausse route !*, éd. Bayard.

Quelles sont les idées reçues en matière d'obésité infantile ?
La plupart des gens pensent que n'importe quel enfant peut devenir obèse, et ce à cause d'une défaillance de ses parents. C'est faux ! Cela provoque une culpabilisation très dommageable pour les personnes malades et leurs familles.

On parle de "prédisposition génétique" à l'obésité. Qu'est-ce que cela signifie ?
Le principe est assez simple : un enfant se régule tout seul lorsqu'il n'est pas prédisposé à cette maladie. S'il mange beaucoup au cours d'un repas, il se régulera sur les suivants et adaptera son activité physique. Un enfant génétiquement prédisposé à l'obésité aura au contraire davantage faim, et mangera beaucoup plus, sans compenser.

Comment prévenir l'obésité infantile ?
Il faut dépister précocement les enfants à risque, notamment en observant leur courbe d'indice de masse corporelle (IMC) dans le carnet de santé. L'IMC augmente jusqu'à 1 an, puis diminue pour remonter vers 6 ans. Un rebond précoce de l'IMC, aux alentours de 3 ans, doit alerter et permettre la mise en place de mesures de prévention : inciter l'enfant à bouger plus, veiller à ce qu'il mange moins.



Alix/Phanie

Les personnes vulnérables mieux protégées

Depuis le 1er janvier, les droits des personnes fragilisées sont renforcés. La nouvelle loi sur les majeurs protégés ne préserve plus seulement leurs biens mais aussi leur liberté et leur autonomie.

Atteinte d'importants troubles de la mémoire et du jugement, Madeleine a été placée sous tutelle*, après le décès de son conjoint. Un cas isolé ? Non. Aujourd'hui, 700 000 Français sont, comme Madeleine, placés sous protection judiciaire. En 2010, plus d'un million de personnes pourraient être concernées, en raison du vieillissement de la population mais pas seulement. Le dispositif s'applique aux personnes âgées mais aussi aux personnes malades ou handicapées. La décision de protection entraînant une vraie restriction de liberté, la nouvelle loi entend limiter le recours à cette mesure aux cas d'absolue nécessité. Elle renforce aussi la protection de la personne (et non plus seulement de son patrimoine), en prenant davantage en compte ses droits et sa volonté.

Une solution de dernier recours

Protéger oui, mais à condition que les mesures soient adaptées à la réalité de la maladie ou du handicap. Le juge saisi d'une demande de protection judiciaire doit en effet s'assurer que la protection de la personne ne peut être assurée autrement. Il doit s'efforcer de trouver des solutions moins contraignantes. Par exemple, dans le cas d'un couple, le juge peut autoriser l'un des époux à représenter son conjoint, sans que soit mise en place une protection juridique, qui restreindrait sa liberté. La tutelle et la curatelle** constituent à ce titre des solutions de dernier recours. Elles ne peuvent être envisagées que si une dégradation des facultés mentales est constatée par un médecin. Le majeur concerné doit aussi être entendu et il peut se faire assister d'un avocat s'il le souhaite. Par ailleurs, seuls les membres de la famille ou le procureur de la République peuvent désormais saisir le juge. Les tiers (intervenant social ou professionnel médical) doivent donc passer par le procureur. Une garantie supplémentaire, à laquelle s'ajoute une durée d'application de la mesure. En effet, la mise sous tutelle ou curatelle doit obligatoirement être revue tous les cinq ans, afin d'éviter que des personnes conservent un statut qui ne leur est plus indispensable.

Smith Collection/Getty Images

Décider pour soi chaque fois que possible

Depuis le 1er janvier, il n'y a plus "d'incapables" mais des "majeurs protégés". Ce changement de statut entend préserver autant que possible l'autonomie de la personne protégée. Dès la mise en place du régime de protection, elle doit être informée sur le fonctionnement et l'application concrète du régime. Si elle est sous curatelle, elle continue à décider seule mais ses décisions les plus importantes doivent recevoir l'aval du curateur. Sous tutelle, le tuteur décide à sa place mais avec de nombreuses limites : le majeur sous tutelle peut en effet décider (dans la mesure de ses possibilités) des questions touchant à sa santé, à son logement, et à ses relations avec ses proches. Plus généralement, la personne désignée par le juge pour mettre en œuvre la mesure de protection est là pour informer le majeur protégé, le soutenir, lui expliquer les décisions qu'il est amené à prendre. Elle doit toujours chercher à l'associer à la gestion de ses intérêts. Ainsi une personne protégée ne peut plus se voir imposer par des tiers un type de prise en charge thérapeutique ou le lieu de sa résidence. En cas de désaccord, le juge est saisi. Il décide, après audition, de la meilleure option dans l'intérêt du majeur protégé.

Organiser soi-même l'avenir pour garder sa liberté de choix

Une des innovations majeures de la réforme est le "mandat de protection future". Désormais, chacun peut anticiper une incapacité à venir en désignant une personne de confiance, physique ou morale (que l'on appelle un mandataire), pour le représenter dans l'éventualité où il ne pourrait plus pourvoir seul à ses besoins, par exemple, en cas de maladie d'Alzheimer. Le mandat ne s'applique que lorsque l'on n'est plus à même de veiller à ses intérêts. Le mandataire doit alors présenter le



La moitié des mesures de protection sont assurées par des tiers non membres de la famille.

A. Olney/Masterfile

"mandat de protection future" au greffe du tribunal, accompagné d'un certificat médical émanant d'une liste établie par le procureur de la République. Tant que le mandat n'est pas entré en application, il est possible de modifier ses choix et de révoquer le mandataire pour en désigner un nouveau. ●

Gaëlle Bezier

**Tutelle : procédure par laquelle le juge décide de faire assister une personne dans tous les actes de la vie civile.*
***Curatelle : régime d'assistance limité aux actes les plus importants de la vie civile (achat immobilier, mariage, etc.).*

Pour en savoir plus

À lire

Tutelle-curatelle, par Nicolas Delecourt et Sophie Michon, éd. du Puits Fleuri, 2008 (3e édition). Collection "Le conseiller juridique pour tous". 22 €.

À consulter

www.tutelles.justice.gouv.fr : un site d'information pour mieux connaître les mesures de protection des majeurs protégés.

Le "mandat de protection future" : mode d'emploi

Qui peut établir un mandat de protection future ?
Toute personne majeure, ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle, peut établir un "mandat de protection future". Ce mandat peut porter sur la gestion des biens (utilisation des revenus par exemple) et/ou sur des actes concernant directement sa personne (santé, etc.).

Comment ce mandat est-il rédigé ?
On peut le rédiger en remplissant un formulaire officiel (à télécharger sur http://www.vos-droits.justice.gouv.fr/index.php?rubrique=10066&ssrubrique=10649). Il est aussi possible de le faire établir par un notaire. Dans ce cas, on peut donner, si on le souhaite, des pouvoirs étendus au mandataire. Par exemple, le droit de vendre un bien.
À savoir : une donation nécessitera toujours l'autorisation du juge des tutelles.

Qui choisir pour se faire représenter ?
L'intérêt de la mesure est de pouvoir choisir quelqu'un en qui l'on a confiance, par exemple un membre de sa famille. Il peut s'agir également d'un tiers, personne physique ou morale (c'est-à-dire une association ou une société), inscrite sur le fichier des mandataires judiciaires à la protection des majeurs. Pour pouvoir être inscrits sur le fichier (mis à jour par le préfet), les mandataires ont rempli certaines conditions (casier judiciaire vierge, expérience professionnelle, examen d'aptitude certifié par l'État, etc.). Dans tous les cas, le mandataire (proche ou professionnel) doit accepter la mission qui lui est confiée.

Jardins familiaux : la nature pour tous

Pour cultiver ses fruits et légumes quand on n'a pas de jardin chez soi, une solution : chercher un jardin familial.


J. Coolidge/Getty Images

Jardiner n'est pas réservé à ceux qui possèdent une maison individuelle. Pour qui ne possède pas de terrain, utiliser un jardin familial peut être une solution. "Depuis une quinzaine d'années, les jardins familiaux sont de plus en plus demandés, constate Jérôme Clément, directeur de la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs (FNJFC). Cela correspond à une volonté de retrouver ses racines rurales mais aussi à un réel besoin de faire des économies."
Héritiers des jardins ouvriers du XIXe siècle, les jardins familiaux sont divisés en parcelles individuelles. Ils sont, selon le code rural, "mis à disposition (...) pour être cultivés personnellement, en vue de subvenir aux besoins de son foyer, à l'exclusion de tout usage commercial". À ne pas confondre avec les jardins d'insertion (dont l'objectif est de réinsérer des personnes en difficultés) et les jardins partagés (gérés comme des espaces de vie communs).

Comment ça marche ?

Les jardins familiaux sont fréquemment mis à disposition par les communes et gérés par des associations dont certaines adhèrent à la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs. Ils sont attribués en contrepartie d'une cotisation annuelle et selon certains critères comme les revenus ou la proximité géographique. Les règlements diffèrent selon les associations mais généralement, une fois la parcelle accordée, le jardinier peut rester aussi longtemps qu'il le souhaite et "tant qu'il acquitte sa redevance et respecte des règles, comme l'entretien et la participation aux travaux collectifs. C'est la raison pour laquelle les listes d'attente s'allongent, parfois sur plusieurs années", poursuit Jérôme Clément. "Les associations essaient souvent de sensibiliser les jardiniers au respect de l'environnement, en prônant un jardinage raisonné", explique Philippe Dieudonné, directeur général du Jardin du cheminot, l'une des plus importantes associations de France. Autrefois réservée aux personnels de la SNCF, elle est aujourd'hui ouverte à tous. "Nous avons nous-mêmes une charte Jardinage et environnement pour préserver la ressource en eau, favoriser le compostage, et limiter l'usage de produits phytosanitaires", précise Jérôme Clément. ●

Nicolas Démare

Créer un jardin familial

Pour créer un jardin familial, il faut d'abord trouver un terrain et convaincre le propriétaire de le réserver à cet usage. On peut donc se rapprocher de sa mairie pour connaître les terrains susceptibles d'être utilisés, obtenir les coordonnées du propriétaire, et connaître les possibilités de financement. Il faut ensuite définir les aspects techniques : nombre de parcelles, espaces de convivialité, etc. Il peut être utile de demander conseil à la Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs.

Pour en savoir plus

Le mieux est de commencer par vous renseigner auprès de votre mairie.

À voir aussi :

- **Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs** (200 associations, 6 000 jardiniers, 51 comités locaux). Tél. : **01 45 40 40 45. www.jardins-familiaux.asso.fr.**
- **Jardinot, le Jardin du cheminot** (60 000 adhérents, 950 comités locaux). Tél. : **01 42 08 78 22. www.jardinot.fr.**



T. HASE/CREASHOOT

Don de soi

Donner pour la vie

Sang, moelle osseuse, peau... Le point sur toutes les raisons de donner et sur les différents dons possibles pour améliorer des vies, les prolonger ou les sauver.

Les dons d'organes, de sang, de plaquettes et de moelle osseuse ont été reconnus "Grande cause nationale 2009". Ce label permet aux associations de diffuser gratuitement des spots d'information sur les radios et télévisions publiques. Une nécessité, car les besoins restent importants. Encore trop peu de personnes savent qu'elles peuvent aider des malades et sauver des vies. Donner de son vivant ou après sa mort, le don de soi peut prendre plusieurs formes.

Don du sang, de plaquettes et de plasma

Qu'est-ce que c'est ? Les situations médicales dans lesquelles on utilise la transfusion sanguine sont variées. Il peut s'agir de cas d'hémorragie ou d'opération chirurgicale. Les malades atteints de leucémie, les hémophiles ou les grands brûlés y ont aussi recours pour se soigner.

Comment ça se passe ? Le donneur remplit un questionnaire et passe un entretien confidentiel avec un médecin. Il doit en effet être en bonne santé pour éviter tout risque, pour lui et le receveur. Durée du prélèvement : 10 minutes pour le sang total, 45 minutes pour le plasma, environ 2 heures pour les plaquettes. Le sang recueilli est ensuite testé et analysé avant toute transfusion.

Qui peut donner ? Il faut être âgé de 18 à 65 ans*, en bonne santé, et ne pas avoir été en situation à risque de maladie dans les mois précédents**.

Don de moelle osseuse

Qu'est-ce que c'est ? La moelle osseuse est une substance contenue dans tous les os du corps. Attention : il ne faut pas la confondre avec la moelle épinière, située dans la colonne vertébrale. C'est la moelle osseuse qui fabrique toutes les cellules du sang. Le don est destiné aux malades dont la moelle ne fonctionne plus (aplasie), ou est envahie par des cellules cancéreuses (leucémie).

Comment ça se passe ? Le prélèvement se fait à l'hôpital, sous anesthésie générale, par ponction au niveau des os du bassin. Le donneur est hospitalisé la veille du don pour deux jours. Un autre type de prélèvement consiste à administrer au donneur un médicament favorisant la migration des cellules de l'os vers le sang. Elles sont ensuite recueillies par un prélèvement sanguin.

Qui peut donner ? Le donneur, âgé de 18 à 50 ans, et en parfaite santé, doit

À SAVOIR

Le sang de cordon ombilical

En France, une dizaine de maternités pratiquent le prélèvement de sang du cordon ombilical*. Ce dernier renferme une grande quantité de cellules souches, qui peuvent ensuite être greffées à des malades dont la moelle osseuse ne fonctionne plus. Le sang est prélevé dans le cordon ombilical, juste après la naissance. Il est analysé, congelé puis conservé. Attention : il s'agit obligatoirement d'un don "allogénique", c'est-à-dire destiné à autrui. Il ne peut, en aucun cas, être utilisé pour l'enfant lui-même. Le don ne représente aucun risque pour la mère et l'enfant. Il est anonyme et gratuit. La mère doit avoir donné son consentement par écrit.

**Elles sont situées à proximité des cinq banques de sang placentaire : Besançon, Bordeaux, Paris, Marseille, Lyon et Grenoble. À noter : d'autres banques de sang de cordon doivent voir le jour en 2009 (Créteil, Poitiers et Montpellier).*

CORBIS



Hola Images/Getty Images



P. Allard/Rea

En 2008, un million de personnes ont reçu soit des transfusions sanguines, soit des médicaments dérivés du sang.

s'inscrire sur le Registre France greffe de moelle. Il ne sera sollicité que s'il s'avère compatible avec un patient.

Don d'organes

Qu'est-ce que c'est ? La greffe d'organes consiste à remplacer un organe défaillant, dont la fonction est vitale (par exemple : le cœur, le foie ou les poumons). Elle peut aussi permettre à un malade de retrouver une existence normale (pour les reins par exemple).

Comment ça se passe ? Le prélèvement de l'organe se fait en cas de mort encéphalique en milieu hospitalier, c'est-à-dire en cas de décès brutal, entraînant une destruction totale et irréversible du cerveau. Cependant, la pénurie d'organes impose – surtout pour le rein – de recourir au donneur vivant, et plus récemment au donneur après arrêt cardiaque***. L'organe prélevé est ensuite attribué selon des règles strictes dont l'Agence de la biomédecine est garante.

Qui peut donner ? Il n'existe ni âge limite ni conditions de santé. Selon la loi, toute personne ne s'étant pas inscrite au registre national des refus est présumée consentir au don de ses organes. Mais si le médecin n'a pas connaissance de la volonté du défunt, il doit interroger ses proches.

Don du corps à la science

Qu'est-ce que c'est ? Les corps légués à la science sont surtout utilisés dans les facultés de médecine. Ce don a un intérêt médical, certes indirect, mais indispensable, puisqu'il permet aux étudiants en médecine d'approfondir leurs connaissances et également d'améliorer les techniques opératoires.

Qui peut donner ? Tout le monde. Le donneur doit s'adresser à la faculté de médecine la plus proche de son domicile. Une cérémonie peut être organisée à l'hôpital ou au domicile de la personne, juste après le décès. Le corps n'est pas rendu à la famille. Certains établissements demandent une participation aux frais de transport et de prise en charge. •

Christophe Polaszek

**L'âge limite autorisé pour un prélèvement de sang total devrait être repoussé très prochainement de 65 à 70 ans, de même que le nombre total de dons du sang – tous types confondus – qui passerait de 20 à 24 par an.*
***Toutes les contre-indications au don du sang sont consultables sur le site www.dondusang.net.*
****En 2008, seules 52 greffes de rein à partir d'un donneur décédé après arrêt cardiaque ont été réalisées sur 2 937 greffes de rein.*

› Donner, un acte qui sauve des vies

"Les progrès de la médecine ne font pas tout. Notre sang, notre moelle osseuse, nos organes… restent un remède irremplaçable pour des milliers de malades", rappelle Jacques Hardy, président de l'Établissement français du sang. Pour preuve : aucun produit de substitution du sang n'existe actuellement. Chaque jour, ce sont près de 9 000 dons qui alimentent les besoins des hôpitaux. D'une façon générale, la greffe d'un cœur, d'un poumon ou d'un foie permet aujourd'hui à une personne de reprendre une vie quasiment normale. La greffe de rein change également radicalement la vie des personnes en insuffisance rénale. Elles ne sont plus obligées de se rendre trois fois par semaine à l'hôpital, à chaque fois quatre à six heures, pour filtrer leur sang (dialyse).



P. Burns/Getty Images



Don d'organes, accepter ou refuser

Donner ses organes est une décision à prendre à l'avance. Questions/réponses pour réussir à faire son choix.

Aborder le don d'organes en famille

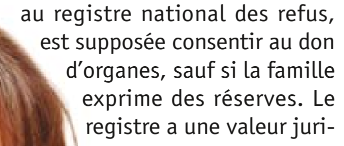
Ce n'est pas une conversation facile… Lié à l'angoisse de la mort, le sujet peut être difficile à aborder. Comment s'y prendre ? Des circonstances extérieures peuvent aider, comme l'actualité (Journée de la greffe, événement médical), l'hospitalisation d'un proche ou la lecture d'un article. Prendre une carte de donneur d'organes est aussi un moyen d'engager la conversation. Il ne s'agit pas d'organiser un tour de table en demandant à chacun de "choisir son camp", mais d'ouvrir le débat, sans dramatiser, en permettant à chaque membre de la famille de s'exprimer librement. L'important est de laisser la porte ouverte à de futurs échanges, et de pouvoir y revenir si l'occasion se présente.
À noter : la 14e journée nationale du don d'organes, organisée par France Adot et ses associations, se déroulera le 22 juin.

Pourquoi exprimer sa position ?
En cas de décès, les équipes médicales consultent systématiquement les familles ou les proches – concubin, partenaire de pacs… – pour tenter de connaître la volonté du défunt. Lorsqu'ils l'ignorent, les proches doivent alors porter la lourde responsabilité de se prononcer sur ce qu'aurait souhaité la personne. Ainsi, chaque année, 30 % des familles s'opposent au prélèvement, le plus souvent parce qu'elles ne connaissent pas la volonté du défunt. À noter : il n'existe aucune contre-indication au don, que l'on soit jeune, âgé, malade, ou en bonne santé.

Quel rôle joue la carte de donneur ?
Porter une carte de donneur reste un engagement personnel fort mais, en France, ce n'est pas un document officiel. Toute personne, non inscrite au registre national des refus, est supposée consentir au don d'organes, sauf si la famille exprime des réserves. Le registre a une valeur juridique et il est obligatoirement consulté par les équipes médicales avant tout prélèvement.

Combien d'organes prélève-t-on ?
En moyenne, trois organes sont prélevés par donneur : le plus souvent les reins, le foie, les poumons, et le cœur, et très rarement le pancréas et des parties de l'intestin. Les médecins peuvent également greffer des tissus : la cornée (fine membrane à la surface de l'œil), les os, les artères, les veines, les valves cardiaques… Chaque don de parties composites du corps (c'est-à-dire constituées de plusieurs tissus différents comme les avant-bras) ne peut se faire qu'avec un accord particulier des familles. Ces prélèvements restent exceptionnels. À noter : on peut choisir de ne donner que certains organes. Il suffit de le préciser à ses proches.

Comment s'effectue le constat de mort cérébrale ?
Avant tout prélèvement, un constat de mort cérébrale est établi par deux médecins, qui vérifient que le cerveau a cessé de fonctionner. Ce diagnostic est complété par deux encéphalogrammes (examen mesurant l'activité du cerveau) ou une radiographie des vaisseaux cérébraux. Ces médecins ne font pas partie de l'équipe en charge des prélèvements d'organes afin d'éviter tout prélèvement abusif. La respiration et la tension artérielle sont maintenues artificiellement afin de préserver les organes. Le corps semble encore respirer et reste chaud, mais l'arrêt du cerveau atteste du décès de la personne. ●





P. Allard/Rea



A. Hub/Laif-Rea

En 2008, 4 620 malades ont été greffés, mais plus de 13 600 personnes restent en attente.

Pour en savoir plus

www.agence-biomedecine.fr
L'Agence de la biomédecine est l'établissement public qui gère les prélèvements et greffes d'organes, de tissus et de cellules en France. Il est possible, sur son site ou par téléphone (au numéro vert **0 800 20 22 24**), de se procurer des documents d'information, une carte de donneur ou le formulaire d'inscription sur le registre national des refus.
1, avenue du Stade-de-France,
93212 La Plaine-Saint-Denis Cedex.

www.ledonlagreffeetmoi.com
Site de l'Agence de la biomédecine dédié plus particulièrement aux jeunes et aux questions qu'ils peuvent se poser.

www.dondemoelleosseuse.fr
Pour s'inscrire comme donneur de moelle osseuse :
Agence de la biomédecine au
01 55 93 65 34.

www.france-adot.org
Site de France Adot, la fédération des associations pour le don d'organes et de tissus humains.
373, rue de Périgueux,
16000 Angoulême.
Tél. : **05 45 39 84 50.**

www.dondusang.net
L'Établissement français du sang propose 173 sites fixes de collecte. Toutes les informations nécessaires sont disponibles sur le site ou par téléphone (au numéro azur **0 810 150 150**, prix d'un appel local). À noter : sur le site, une météo du sang indique l'état d'urgence pour donner son sang en fonction du niveau des stocks de produits sanguins.
20, av. du Stade-de-France,
93218 La Plaine-Saint-Denis Cedex.

POINT DE VUE

« Le corps n'est pas mutilé »

Docteur Jacky Claquin,
directeur national opérationnel du prélèvement et de la greffe organes-tissus pour l'Agence de la biomédecine.

Le prélèvement est un acte chirurgical effectué au bloc opératoire dans les mêmes conditions que pour une personne vivante. Les incisions sont recousues et couvertes de pansements. Aucune cicatrice n'est apparente. Si les prélèvements modifient l'aspect du défunt, l'équipe médicale ajoute des éléments artificiels. De fines lentilles à la surface des yeux remplacent ainsi les cornées. Autre exemple, dans les cas très rares où les avant-bras sont prélevés, des prothèses sont ajoutées. Pour le visage, un masque en résine est moulé et appliqué sur le donneur. Après l'opération, le corps est nettoyé et habillé. La famille peut réaliser les obsèques qu'elle souhaite.

Médicaments en accès libre : à utiliser avec modération

Plus de 200 médicaments sont vendus en accès libre dans de nombreuses pharmacies. Questions-réponses pour mieux les connaître et savoir les utiliser, sans mettre sa santé en danger.

Ce sont des médicaments disponibles sans ordonnance, dans un espace spécialement réservé en pharmacie (et uniquement en pharmacie). Les médicaments concernés sont destinés à traiter des symptômes courants et bénins, pour une durée limitée comme les douleurs légères ou modérées, la fièvre, le rhume, etc. Leur dosage, leur notice et même leur boîte ont été spécialement étudiés pour être choisis et utilisés sans prescription médicale. À noter : tous les pharmaciens n'en proposent pas.

Ces médicaments sont-ils moins dangereux ?

Un médicament n'est jamais anodin. Il est basé sur des substances actives qui peuvent avoir des effets indésirables. Mais en règle générale, les risques présentés par les médicaments en accès libre sont faibles. Toutes les molécules avec des contre-indications majeures ou des risques importants d'interactions médicamenteuses ont été exclues. Certains médicaments pédiatriques, ayant un niveau de sécurité insuffisant pour une utilisation non encadrée, aussi. Malgré tout, le risque n'est jamais nul. Certains médicaments peuvent entraîner des effets secondaires ou interagir avec d'autres médicaments, certains aliments ou des boissons (alcool). Il convient de lire attentivement la notice et de respecter les mêmes règles d'usage que pour un médicament prescrit par un médecin.

Comment bien choisir ?

Pour choisir un médicament, on peut commencer par lire les informations inscrites sur la boîte : est-ce que l'indication correspond aux symptômes ? Est-ce que la (ou les) substance(s) active(s) sont connues ? Les autres composants inclus nécessitent-ils des précautions d'emploi ? L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) propose aussi des fiches informatives sur les médicaments et par type de symptômes. Mais le mieux est de faire valider son choix par le pharmacien.

Est-ce prudent d'y recourir pour soigner un enfant ?

Certains médicaments disponibles en accès libre sont adaptés à une utilisation chez l'enfant. Cependant, il est indispensable de demander conseil au pharmacien. Une mesure de prudence également indispensable en cas de grossesse, d'allaitement ou d'allergie à certains produits. C'est vrai également pour les personnes âgées ou les personnes atteintes d'une affection de longue durée.

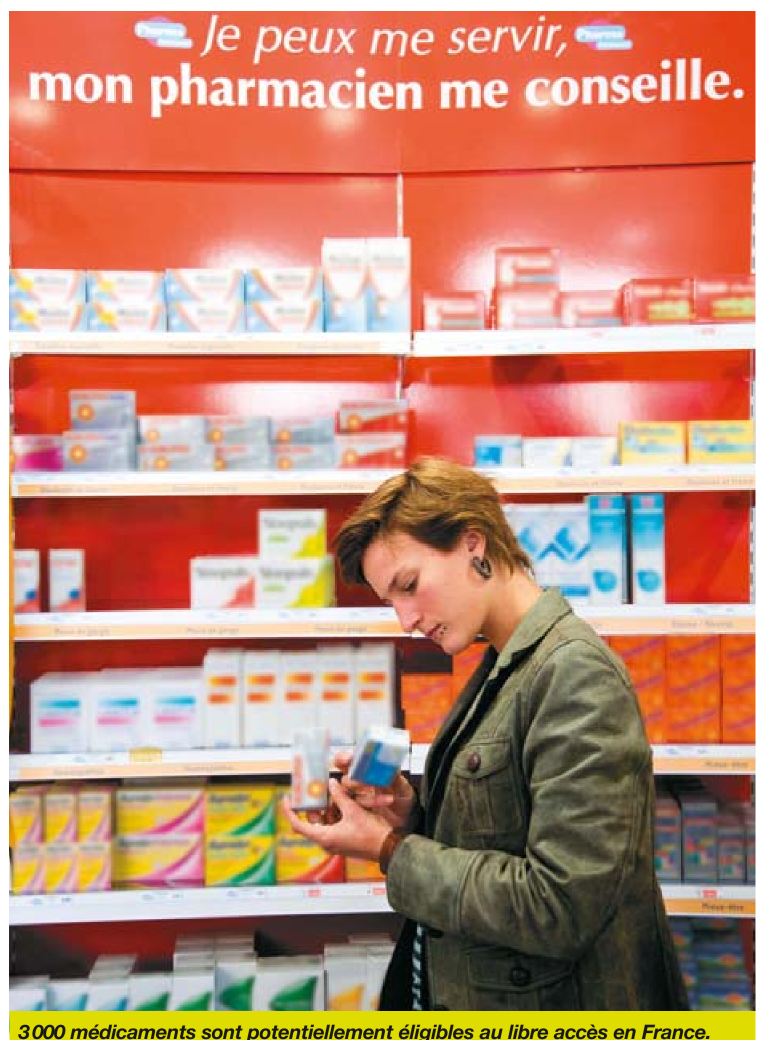
Que faire si les médicaments restent sans effet ?

La tentation est grande d'augmenter les doses, la fréquence des prises ou de prolonger le traitement. Pourtant, il est indispensable de s'en tenir à ce qui est indiqué dans la notice et aux recommandations du pharmacien. Les bénéfices n'augmenteront pas avec le nombre de comprimés. Les effets indésirables, si. Les médicaments en accès libre sont destinés à des traitements de courte durée, et tant que les symp-

À SAVOIR

Liste des médicaments en accès libre

On compte 238 spécialités pharmaceutiques et 71 domaines thérapeutiques couvrant les pathologies les plus courantes de l'adulte et notamment :
- La douleur.
- Les troubles de la sphère oto-rhino-laryngologie (ORL) comme la rhinite, le rhume, les irritations et maux de gorge…
- Les troubles gastro-intestinaux comme la diarrhée, les brûlures d'estomac, les remontées acides, les nausées et vomissements…
- Les troubles cutanés tels que les irritations de la peau, l'urticaire, l'herpès labial, les états pelliculaires, les piqûres, les coups de soleil, les brûlures superficielles…
- Les troubles oculaires : la conjonctivite allergique, la sécheresse oculaire, l'irritation de l'œil…



3000 médicaments sont potentiellement éligibles au libre accès en France.

Voisin/Phanie

tômes restent bénins. Si aucune amélioration n'intervient après quelques jours de traitement, si les symptômes s'aggravent, ou s'ils se répètent fréquemment, il est nécessaire de demander l'avis de son médecin ou de son pharmacien. Il ne faut alors pas hésiter à leur indiquer les médicaments que l'on a pris de soi-même pour se soulager.

Que faire en cas de problème en cours de traitement ?

Si on souffre d'effets indésirables, même mineurs, il est important de le signaler à son médecin ou son pharmacien qui pourra prendre la décision d'en informer les autorités de santé et indiquera la conduite à tenir pour le traitement. ●

Gaëlle Bezier

Pour en savoir plus

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) propose des fiches d'information sur les médicaments en vente libre, des brochures "Bien vous soigner avec des médicaments disponibles sans ordonnance" et la liste des médicaments concernés.
Sur internet : **www.afssaps.fr,** rubrique "Dossier thématique" puis "Médicaments en accès direct" **(http://www.afssaps.fr/Dossiers-thematiques/Medicaments-en-acces-direct/Medicaments-en-acces-direct/(offset)/0)**
Ces documents sont également disponibles gratuitement dans les pharmacies qui en font la demande.

POINT DE VUE

« On constate une baisse du prix de vente »

"Le gouvernement a instauré l'accès libre aux médicaments pour encourager la comparaison des prix et faire jouer la concurrence entre les marques et les pharmacies. Mais nous n'en sommes encore qu'aux prémices. Certains pharmaciens y sont réfractaires. D'autant plus que la mise en place de l'accès libre réclame un réaménagement de l'officine et donc d'importants investissements. Les clients de leur côté n'osent pas toujours se servir eux-mêmes. Il faudra attendre cinq ans, à mon sens, pour que l'accès libre se généralise et que l'on puisse en mesurer pleinement l'impact. Mais on constate déjà une baisse du prix de vente des médicaments non remboursables. La baisse oscille de 2 à 3 % entre les mois d'octobre 2007 et d'octobre 2008. La réforme a favorisé une prise de conscience de la profession. Si les pharmaciens veulent maintenir un réseau sécuritaire en officine, les prix doivent être en phase avec le pouvoir d'achat des clients. Je pense que les prix vont continuer à baisser, même s'ils sont déjà plus compétitifs que chez certains de nos voisins européens."

Philippe Besset,
président de la commission économique de la Fédération des syndicats pharmaceutiques de France.



Amniocentèse

Dépister les anomalies génétiques

L'amniocentèse permet de dépister, grâce à un prélèvement du liquide amniotique, une anomalie chromosomique du fœtus, des infections virales, ou certaines maladies génétiques. Un examen impressionnant mais quasiment indolore.

LEXIQUE

LIQUIDE AMNIOTIQUE
Liquide dans lequel baigne le fœtus au cours de la grossesse. Il provient de la sécrétion des membranes, de l'urine fœtale, et des sécrétions pulmonaires. Dans ce liquide sont contenues des cellules fœtales de la peau, des reins, de l'arbre urinaire et de l'appareil bronchique du bébé.

CARYOTYPE
C'est le patrimoine génétique d'un individu : 46 chromosomes numérotés par paire de 1 à 22 auxquels s'ajoutent les chromosomes sexuels, XX pour les filles et XY pour les garçons. Le caryotype établit la formule chromosomique de l'individu, en nombre et en structure.

ANOMALIES CHROMOSOMIQUES
Elles sont de deux ordres.
1. Les anomalies de nombre avec les trisomies 21 (la plus courante), 18 et 13, la monosomie X (un chromosome en moins), qui sont dues au gain (trisomie) ou à la perte (monosomie) d'un chromosome sur une paire.
2. Les anomalies de structure lorsqu'une partie d'un chromosome manque ou est en trop.

"L'amniocentèse consiste à prélever, à l'aide d'une aiguille, le liquide amniotique contenu dans la cavité utérine de la future maman. Elle est réalisée sous échographie", explique François Jacquemard, gynécologue obstétricien et coordonnateur du centre pluridisciplinaire de diagnostic prénatal de l'Hôpital américain à Paris. L'examen est pratiqué à l'hôpital, en clinique, ou parfois en cabinet extérieur. Il est destiné à dépister les anomalies chromosomiques. Il permet aussi de rechercher des infections virales (la toxoplasmose par exemple) ou des maladies génétiques (comme la mucoviscidose). "Le geste peut être pratiqué vers la 16e semaine d'aménorrhée (absence de règles)", note Julie Rivière, gynécologue obstétricienne à la maternité de Saint-Antoine (75).

L'examen n'est pas plus douloureux qu'une prise de sang. Il n'est cependant pas sans danger puisqu'il existe un risque de fausse couche : entre 0,5 et 1 %, selon le Collège national des gynécologues obstétriciens français (CNGOF). Longtemps systématisé chez les femmes âgées de plus de 38 ans et plus, cet acte est désormais soumis au calcul personnalisé du risque. Le principe : confronter l'âge de la patiente, l'épaisseur de la nuque du fœtus mesurée lors de la première échographie (entre la 11e et la 13e semaine) et le résultat de la prise de sang des marqueurs sériques de la trisomie (entre la 14e et la 18e semaine). "Les résultats sont présentés par le praticien à la patiente qui prend ensuite sa décision", insiste François Jacquemard. ●

Virginie Riccio

À SAVOIR

Dépister la trisomie 21

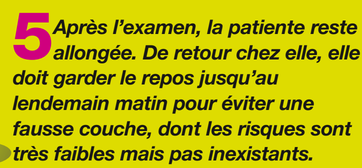
Anomalie chromosomique la plus fréquente, elle est liée à la présence d'un troisième chromosome 21 dans le patrimoine de l'enfant. Cette trisomie entraîne un retard mental variable. L'amniocentèse est longtemps restée l'examen clé de ce dépistage. Aujourd'hui, la biopsie du trophoblaste (prélèvement d'un fragment de placenta) permet de déceler cette trisomie plus rapidement au cours de la grossesse puisqu'elle est réalisée entre la neuvième et la quatorzième semaine d'aménorrhée, lorsqu'un risque important existe.

1 *Pour préparer cet examen, une première consultation est proposée en vue d'expliquer l'amniocentèse et les issues envisageables selon les résultats.*

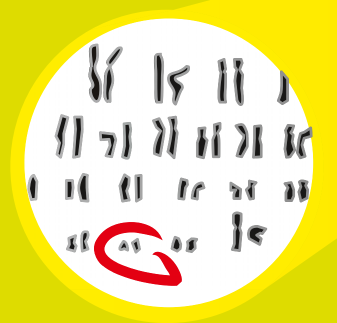
2 *Le jour de l'examen, la patiente est installée en salle d'échographie. L'opérateur repère l'endroit à piquer, grâce aux images du moniteur.*

3 *Une aiguille fine de 9 à 12 cm est introduite rapidement dans le ventre de la patiente. L'opérateur aspire de 20 à 30 cc de liquide amniotique, répartis ensuite dans des tubes étiquetés.*

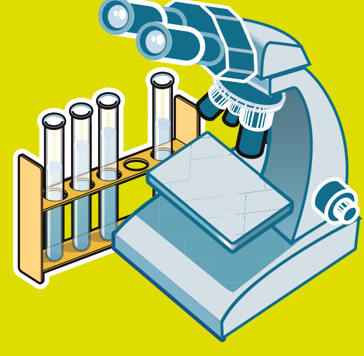
4 *Ce geste invasif oblige à respecter des conditions d'asepsie strictes : la zone de ponction est désinfectée localement, et un champ opératoire (papier stérilisé) peut être collé sur la peau. Le praticien est équipé de gants, masque et charlotte et il évite le contact avec la peau de la patiente.*



5 *Après l'examen, la patiente reste allongée. De retour chez elle, elle doit garder le repos jusqu'au lendemain matin pour éviter une fausse couche, dont les risques sont très faibles mais pas inexistants.*



6 *Les tubes sont envoyés au laboratoire. Le liquide amniotique est mis en culture. Il livrera ses résultats après deux à quatre semaines pour un caryotype complet, et après 48 heures à 5 jours pour une recherche infectieuse.*



V. Béné/Viva Design

Faut-il se méfier des grains de beauté ?

Les grains de beauté sont le plus souvent sans danger. Pourtant, même si le phénomène reste rare, certains peuvent se transformer ou se confondre avec une tumeur cancéreuse. Les personnes à risque doivent les surveiller.

Qu'est-ce qu'un grain de beauté ?
Un grain de beauté, appelé scientifiquement un "nævus", est une tache foncée constituée par un amas de cellules mélanocytaires, ces mêmes cellules qui nous permettent de bronzer. "Les grains de beauté ne présentent aucune gravité, tout le monde en a. Ils sont banals et bénins", affirme le professeur Gérard Lorette, chef du service dermatologie du CHU de Tours. Même s'il est souvent brun, le grain de beauté peut aussi être clair ou de couleur chair. Il se présente sous forme ronde ou ovale bien délimitée, parfois en relief, avec ou sans poil. Le nombre de grains de beauté dépend du type de peau (couleur noire, foncée, claire…) et de sa réaction au soleil. Plus la peau est claire et bronze difficilement, plus les grains de beauté se développent. Généralement, un adulte jeune de peau blanche compte 20 à 30 grains de beauté. Au-delà de 50, le risque de survenue de mélanome est plus important.

Quand apparaissent-ils ?
"Notre nombre de grains de beauté est déterminé dès la naissance, c'est un potentiel que l'on a en soi", explique le professeur Lorette. Ces nævus se développent pendant l'enfance et l'adolescence, avec un pic entre 15 et 25 ans. Leur pigmentation est favorisée par les ultra-violets. "Le maximum de grains de beauté est atteint vers l'âge de


À SAVOIR

Grains de beauté à la loupe : la règle ABCDE

Une règle, dite de l'abécédaire, permet de distinguer les grains de beauté suspects.
A : asymétrie, la tache s'étend d'un côté.
B : les bords sont irréguliers.
C : plusieurs couleurs, contrairement au grain de beauté commun qui est uni.
D : diamètre supérieur à 6 mm.
E : évolution, c'est-à-dire tout changement de taille, de forme ou d'épaisseur.
Dans la majorité des cas, cette autosurveillance suffit. Mais en cas de doute, il est conseillé de s'adresser rapidement à son dermatologue.

Burger/Phanie



Burger/Phanie

Environ 1 % des enfants présentent un grain de beauté à la naissance, appelé "nævus congénital".

POINT DE VUE

"Mélanome : les facteurs de risque"

Roselyne Delaveyne,
médecin à la Haute Autorité de santé, auteur d'un guide médecin sur le mélanome cutané.

"Le mélanome cutané est le plus rare des cancers de la peau, mais aussi le plus dangereux. Tout le monde ne doit pas pour autant se méfier de ses grains de beauté. Il existe des facteurs de risque : les coups de soleil dans l'enfance, les personnes qui ont beaucoup de grains de beauté, les personnes à la peau, aux cheveux et aux yeux clairs, celles qui ont des grains de beauté très dissemblables. Les personnes qui se trouvent dans ces catégories doivent avoir un suivi régulier chez leur dermatologue. Dans tous les cas, il faut se rappeler que les vêtements restent la meilleure protection contre l'exposition au soleil."

30 ans, c'est là qu'on en a le plus", constate Gérard Lorette. Ceux qui apparaissent après 30 ans sont plus suspects et sont à surveiller plus attentivement.

Doit-on les surveiller ?

Certains grains de beauté peuvent se transformer en mélanome cutané, tumeur maligne cancéreuse. Le phénomène reste très rare puisque seulement un grain de beauté sur 100 000 évoluera de façon anormale. "On a longtemps pensé que les mélanomes dérivaient des grains de beauté, puisqu'ils se forment de la même manière. En fait, dans la majorité des cas, ils surviennent à d'autres endroits", précise le professeur Lorette. Néanmoins, il est conseillé d'aller voir rapidement son dermatologue si un grain de beauté (nouveau ou déjà présent) se modifie (couleur, taille, forme). "Quand il est pris tôt, un mélanome a un taux de guérison de 95 %", souligne le docteur Claire Geoffray, secrétaire générale du Syndicat des dermato-vénérologues.

Faut-il les enlever ?

Un grain de beauté doit être enlevé lorsqu'il est suspecté d'être en fait un mélanome. Il est ensuite examiné au microscope dans un laboratoire qui l'analyse. Il peut aussi arriver que le dermatologue enlève un grain de beauté disgracieux ou mal placé, que le patient écorche souvent.

Contrairement à une idée reçue, enlever un grain de beauté ne favorise pas le cancer. L'intervention sous anesthésie locale, nécessitant souvent moins d'une demi-heure, risque simplement de laisser une cicatrice en lieu et place du grain de beauté.

L'épilation n'est pas non plus contre-indiquée. "Malgré une croyance très répandue, les traumatismes répétés d'un grain de beauté (frottements ou blessures) ne le transforment pas en cancer", indique le guide *Comprendre le mélanome de la peau,* édité par l'Institut national du cancer et la Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer. ●

Stéphanie Pichon

Pour en savoir plus

À lire

Le guide SOR savoir patient. Comprendre le mélanome de la peau, coédité par l'Institut national du cancer, la FNCLCC (Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer) et la Société française de dermatologie. À télécharger sur le site **www.sor-cancer.fr,** rubrique "Les traitements" puis "Cancer de la peau". Ou à demander à son dermatologue.

À consulter

Le site de l'Institut national du cancer **www.e-cancer.fr,** rubrique "La santé publique" puis "Mélanome".

À noter

Le 28 mai 2009, 11e journée nationale de prévention et de dépistage des cancers de la peau dans toute la France. Renseignements au Syndicat des dermato-vénérologues : **01 43 27 01 56.**

QUIZ



À chacun son grain de beauté

Nous ne sommes pas égaux devant les grains de beauté. L'âge, la couleur de peau, l'hérédité ou l'exposition au soleil conditionnent leur nombre, leur forme ou leur évolution.

		Vrai	Faux
1)	LES GRAINS DE BEAUTÉ SE TROUVENT SUR TOUTES LES PARTIES DU CORPS.	☐	☐
2)	LES TACHES DE ROUSSEUR SONT DE PETITS GRAINS DE BEAUTÉ.	☐	☐
3)	LES PERSONNES À LA PEAU NOIRE ONT DES GRAINS DE BEAUTÉ.	☐	☐
4)	LES BLONDS ONT PLUS DE GRAINS DE BEAUTÉ.	☐	☐
5)	LES GRAINS DE BEAUTÉ ÉVOLUENT PENDANT LA GROSSESSE.	☐	☐
6)	IL EXISTE DES GRAINS DE BEAUTÉ BLEUS.	☐	☐
7)	L'EXPOSITION SOLAIRE N'A PAS D'EFFET SUR LES GRAINS DE BEAUTÉ.	☐	☐
8)	AVEC L'ÂGE, LES GRAINS DE BEAUTÉ DISPARAISSENT.	☐	☐
9)	UN GRAIN DE BEAUTÉ EN RELIEF PRÉSENTE PLUS DE RISQUES.	☐	☐

SI VOUS AVEZ

De 0 à 5 bonnes réponses : attention, pensez à surveiller vos grains de beauté.

De 6 à 9 bonnes réponses : les grains de beauté n'ont plus de secret pour vous.

Vrai : 1. 3. 4. 5. 6. 8.

Faux : 2. 7. 9.

1. *Vrai, même si l'on constate une concentration sur les parties les plus exposées au soleil : dos, épaules, bras.*

2. *Faux. Ce sont également des taches pigmentaires, appelées scientifiquement "éphélides", mais qui se situent dans l'épiderme. Les taches des grains de beauté se situent entre le derme et l'épiderme.*

3. *Vrai. Les personnes à la peau très noire sont cependant peu sujettes aux mélanomes qui surviennent en général sur les zones blanches (paumes et plantes des pieds).*

4. *Vrai. Les blonds ou roux, au teint et aux yeux clairs, sont plus disposés à en développer.*

5. *Vrai. Le nombre de grains de beauté augmente au moment des poussées hormonales. Cela concerne aussi la puberté.*

6. *Vrai. Cela est dû à la localisation plus profonde du pigment mélanique dans le derme.*

7. *Faux. Elle favorise fortement leur apparition et leur multiplication. Elle accentue également le facteur de risque de mélanome.*

8. *Vrai. En vieillissant, ils tendent à s'estomper puis se raréfier. Une personne âgée n'en a quasiment plus.*

9. *Faux. Il s'agit d'une sorte particulière de grain de beauté qui ne présente pas plus de risques que les autres.*

DEVARRIEUX/VILLARET

Action sociale

Un service à l'écoute des adhérents

Être toujours plus proche des adhérents, c'est la volonté d'Harmonie Mutualité, qui met à la disposition de ceux qui rencontrent des difficultés un service d'action sociale. Témoignages et explications.


Besoin de soutien, de conseils… les profes et trouver, avec vous, des solutions adaptées.

Être à l'écoute, donner des conseils adaptés, orienter vers les bons interlocuteurs, permettre de conserver une couverture complémentaire ou participer aux financements de soins coûteux, c'est ce que peut apporter le service d'action sociale d'Harmonie Mutualité.

Une main tendue

"Nous sommes à la disposition de tous les adhérents, qui, à un moment donné de leur vie, traversent une période difficile, et ont besoin d'être soutenus", souligne Véronique Portmann, directrice de l'action sociale d'Harmonie Mutualité. "Grâce au travail des assistantes sociales et des conseillères en économie sociale et familiale (CESF), le service d'action sociale tend la main aux adhérents pour les aider à franchir ces épreuves, afin qu'ils retrouvent, dès que possible, les capacités et l'envie de faire face seuls."

Les adhérents peuvent bénéficier de l'accompagnement des professionnels qui, grâce à une évaluation globale de leur situation, vont leur apporter une réponse adaptée : un simple renseignement, un suivi personnalisé, ou la constitution d'un dossier de demande d'aide financière* qui sera présenté en commissions mutualistes d'action sociale (voir encadré ci-dessous).

Écoute et respect

"Même si mes questions ne concernent pas à 100 % la mutuelle, je suis toujours reçue de façon aimable et compétente, et orientée vers le bon interlocuteur", explique Georgette, une adhérente tourangelle de 84 ans. Avec l'aide du service d'action sociale d'Harmonie Mutualité, et compte tenu de sa petite retraite, elle a par ailleurs pu obtenir une participation pour s'équiper d'appareils auditifs.

L'accompagnement du service d'action sociale se fait en toute discrétion et avec respect, comme le confirme Isabelle, adhérente de 45 ans : "Il est rare que je demande de l'aide, mais avec mes problèmes financiers et ma maladie, je ne m'en sortais pas. L'assistante sociale s'est démenée, et j'ai pu garder le bénéfice de ma complémentaire santé. J'ai apprécié son écoute sans jugement et sa discrétion. Elle ne m'a demandé que le strict nécessaire pour constituer mon dossier, juste pour vérifier ma bonne foi."

De nombreux partenaires

Les difficultés sociales ont rarement une cause unique. Elles sont souvent le fruit de plusieurs facteurs qui se cumulent, comme la maladie, une séparation ou le chômage, par exemple. Le rôle de l'action sociale consiste à prendre en

FONCTIONNEMENT

› Le rôle des commissions mutualistes d'action sociale


DR

Louis Montier
président
de la commission
d'Harmonie Anjou

Les commissions mutualistes d'action sociale, composées d'adhérents élus de la mutuelle, sont présentes sur chacun des territoires d'Harmonie Mutualité. Ce sont elles qui décident de l'attribution des aides, et de leurs montants. "La commission se réunit une fois par mois et étudie les dossiers présentés par les assistantes sociales, ou les conseillères en économie sociale, de manière anonyme", explique Louis Montier, président de la commission d'Harmonie Anjou. "Nous œuvrons dans le respect de la personne, la tolérance, la discrétion et la non-discrimination poursuit-il. Nous pouvons accorder des aides importantes selon les situations, mais nous ne finançons jamais la totalité des dépenses. Conformément aux critères définis par les élus de la mutuelle, un reste à charge est délibérément laissé à l'adhérent, afin qu'il participe à son projet de soins. La volonté des élus est que l'accompagnement des adhérents respecte leur dignité, renforce leur sens des responsabilités. Demander à l'adhérent d'être acteur de l'action mise en place, c'est montrer que l'on croit à ses capacités à résoudre ses difficultés avec notre aide. C'est la concrétisation de notre signature « Plus proches, plus humains, plus utiles »."



sionnels du service d'action sociale sont disponibles pour répondre à vos attentes,

HARMONIE VENDÉE

compte tous ces facteurs pour proposer une solution adaptée. "Nos professionnels prennent le temps d'écouter, d'expliquer et d'orienter les adhérents qui le souhaitent vers les établissements de santé compétents, ou les associations qui peuvent leur apporter une aide concrète", explique Véronique Portmann.
"En effet, nous travaillons en étroite relation avec de nombreux partenaires", affirme Hélène Biba, assistante sociale. C'est le cas notamment des caisses régionales d'assurance maladie (Cram), mais aussi des caisses de retraites complémentaires, des centres communaux d'action sociale ou des conseils généraux.
En fonction des besoins, le service d'action sociale peut également orienter les adhérents vers des associations comme la Ligue contre le cancer ou vers la Maison départementale de la personne handicapée. "Les échanges sont permanents. Nous adressons des personnes en difficulté à ces organismes, et inversement. Notre connaissance du terrain et des différents systèmes d'aide nous permet de guider les adhérents vers les bons interlocuteurs. Nous prenons le temps de les écouter, et nous recherchons ensemble les meilleures solutions. Nous recevons les adhérents sur rendez-vous en agence, ou à domicile, pour les personnes dans l'incapacité de se déplacer." •

Nicolas Démare

**Sous conditions d'ancienneté et de ressources.*

Contact

Pour contacter le service d'action sociale, appelez le **0 980 980 800** (appel non surtaxé) ou adressez un courrier à l'attention du service d'action sociale, à l'adresse qui figure à l'intérieur de votre carte mutualiste.

POINT DE VUE



P. GARÇON

Joseph Deniaud
Président d'Harmonie Mutualité

"Accompagner les adhérents"

La solidarité s'exprime de diverses manières au sein d'Harmonie Mutualité, par la solidarité interâges et la non-sélection médicale, par une politique active d'accueil des bénéficiaires de la couverture maladie universelle, par le soutien local aux associations qui œuvrent pour la solidarité, par un réseau de soins, et de services aux tarifs maîtrisés, et enfin par l'action sociale.
Cette action sociale est une mission d'accompagnement des adhérents en difficulté par des professionnels expérimentés. Des aides peuvent être accordées aux adhérents pour régler une partie de leurs cotisations mutualistes, ou participer à des frais de soins. Un budget y est consacré. Sa mise en œuvre s'effectue au plus près du terrain.
Dans un contexte où tout concoure à rendre l'accès aux soins de plus en plus difficile pour un certain nombre de nos adhérents (reste à charge, dépassements d'honoraires, augmentation des coûts de santé, etc.), il est bien normal que tous les adhérents contribuent à aider ceux qui, parmi nous, vivent des moments difficiles. Cela donne du sens au mot "mutuelle".

Les pharmacies sur internet

Les pharmacies mutualistes d'Angers et de Cholet disposent désormais d'un site internet. Développé dans l'architecture du futur site de la Mutualité française Anjou-Mayenne, encore en construction, il est en ligne sur www.pharmaciesmutualistes49.fr. La page d'ouverture permet de choisir l'onglet "Pharmacie d'Angers" ou "Pharmacie de Cholet". Une fois votre choix effectué, le site vous propose quatre rubriques principales : "Infos pratiques", "Contacts", "Actualités" et "Nos services". Très fournie, cette dernière partie passe en revue toutes les spécialités proposées dans les deux pharmacies (espace santé, homéopathie, phytothérapie, orthopédie…). Chacune d'elle est agrémentée de galeries photos, de conseils pratiques et de zoom sur des sujets particuliers (la dénomination commune internationale, les produits cosmétologiques bio, l'homéopathie et l'enfant, la maladie veineuse…).



Mutualité française Anjou-Mayenne

À savoir

La pharmacie mutualiste d'Angers a modifié ses horaires d'ouverture. Elle est désormais ouverte du lundi au samedi de 9h30 à 19h.

Recherche de bénévoles

Harmonie Anjou soutient l'association Handisport qui organise, du 21 au 23 mai à Angers, "Les jeux nationaux de l'avenir", le plus grand rassemblement de jeunes sportifs handicapés en France. L'association Handisport recherche des bénévoles pour aider à organiser cette manifestation.
Si vous souhaitez vous investir, contactez Guillaume Harmand au **06 86 93 62 36** ou par courriel à **harmand.guillaume@gmail.com.**



G. Picout

Le plaisir de travailler



Harmonie Anjou

D'où provient le plaisir de travailler ? Pourquoi certains semblent-ils toujours heureux ? Comment créer les conditions qui favorisent l'épanouissement au travail ? Telles sont, entre autres, les questions auxquelles a répondu Maurice Thévenet, professeur au Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et à l'École supérieure des sciences économiques et commerciales (Essec), lors de la conférence proposée par Harmonie Anjou aux décideurs d'entreprise, le 5 mars dernier. Une soirée organisée en partenariat avec les associations membres de l'interclub économique*.

**Les dirigeants commerciaux de France (DCF), l'Association nationale des directeurs financiers et de contrôle de gestion (DFCG), Cobaty, la Jeune Chambre économique d'Angers et sa région, l'Association nationale des directeurs des ressources humaines (ANDRH) et le Centre des jeunes dirigeants d'entreprise (CJD).*

Les lunettes de protection aussi

Projection de bois, de verre, de métal, de végétaux… 71 % des blessures de l'œil sont dues à des chocs mécaniques. Dans le cadre d'une activité professionnelle, ou lors de travaux de bricolage ou de jardinage, les blessures aux yeux peuvent pourtant être évitées par le port de lunettes de protection.
Les Opticiens Mutualistes d'Angers La Fayette, de Laval Ferry et de Château-Gonthier sont ainsi agréés pour proposer une large gamme de lunettes professionnelles (conformes aux normes européennes EN 166) aussi bien à l'usage de salariés dans le cadre de leur activité professionnelle (bâtiment, métallurgie, soudure, maçonnerie, fonderie…) qu'aux particuliers pour le jardinage et le bricolage (débroussaillage, tonte d'espaces verts, meulage…). Lunettes contre les rayonnements (ultraviolets, lasers, rayons X, infra-rouges…), contre les projections (liquides ou solides), lunettes de soudure, stérilisables, solaires… à verres correcteurs ou non. Les Opticiens Mutualistes sauront vous conseiller sur l'équipement de protection le mieux adapté à vos besoins, et à votre vue. Sachez qu'un masque de protection sans correction ne coûte que 10 euros, et que les équipements à votre vue sont proposés à partir de 75 euros.

Contacts

Les Opticiens Mutualistes
- **Angers,** 16, place La Fayette. Tél. : **02 41 25 31 00.**
- **Laval,** 38, rue Jules-Ferry. Tél. : **02 43 66 58 62.**
- **Château-Gontier,** centre commercial Champion, place du Champ-de-Foire. Tél. : **02 43 70 10 78.**


Garo/Phanie

Bien manger avec plaisir

Les patients du centre de soins de suite Saint-Claude à Angers et leurs proches, ainsi que les résidents du foyer-logement "La Grand'Maison" de Montreuil-Juigné et les habitants de la commune ont bénéficié, depuis le début de l'année, d'ateliers sur le thème de l'alimentation. Proposées par le service prévention de la Mutualité française Anjou-Mayenne, ces actions ont permis d'aborder, autour de conférences et de goûters, les thèmes "Alimentation et plaisir", "Diabète et alimentation" ou "Diabète et gourmandise".
De nouvelles thématiques seront proposées dans les mois qui viennent. Pour en savoir plus, contactez Brigitte Alvarez au **02 41 68 88 35.**

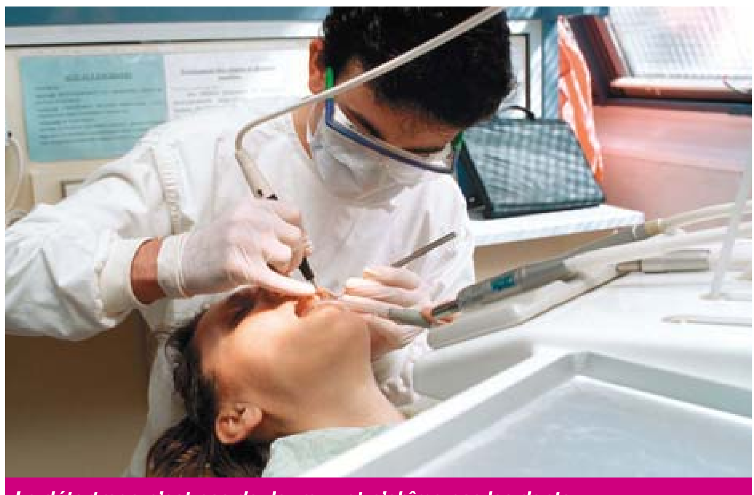

Mutualité française Anjou-Mayenne

Mutuelle et mutualité : quelle différence ?

Votre mutuelle, Harmonie Anjou sur le Maine-et-Loire, propose aux particuliers et aux entreprises des garanties complémentaire santé, des produits d'épargne, de retraite et de prévoyance. Elle gère également le régime obligatoire des travailleurs indépendants (RSI).
La Mutualité française Anjou-Mayenne gère et développe un réseau de 94 établissements à caractère sanitaire ou socio-médical (Les Opticiens Mutualistes, centres d'audition, dentaire, pharmacies, téléalarme, crèches, maisons de retraite, soins infirmiers à domicile, soins de suite, institut Montéclair, centre Charlotte-Blouin, pôle Arceau-Anjou…). Harmonie Anjou propose des avantages spécifiques à ses adhérents dans certaines de ces structures.
Vous retrouverez l'ensemble des établissements et services de la Mutualité française Anjou-Mayenne dans le guide qui vous a été adressé fin février-début mars. Si vous ne l'avez pas reçu, appelez le **02 41 68 88 36** pour en obtenir un exemplaire.

Le détartrage pour des dents saines

Le détartrage permet d'éliminer la plaque dentaire et le tartre qui se forment à la surface des dents. Pratiqué régulièrement, c'est le meilleur moyen de maintenir les dents et les gencives en bonne santé.



Alix/Phanie

Le détartrage n'est pas douloureux et n'abîme pas les dents.

La plaque dentaire, constituée de résidus alimentaires, de salive et de bactéries, se dépose quotidiennement à la surface des dents. Faute d'être éliminée par un brossage efficace (après chaque repas), elle peut entraîner des caries, mais, surtout, elle se calcifie et se transforme en tartre. "Une fois formé, le tartre ne peut plus être éliminé par le brossage. Il est alors nécessaire de réaliser un détartrage. Si le dépôt reste sur les dents, il peut entraîner des maladies parodontales", explique Christian Decloquement, chirurgien-dentiste et secrétaire scientifique à l'Association dentaire française. Une gingivite d'abord, c'est-à-dire une atteinte superficielle de la gencive qui devient rouge, gonflée, avec une tendance à saigner lors du brossage. Non traitée, l'inflammation s'étend. L'os et les ligaments, qui maintiennent la dent dans son alvéole osseuse, sont détruits progressivement : la dent se déchausse, c'est la parodontite.

À renouveler une fois par an

D'une durée de quinze à trente minutes, le détartrage n'est pas douloureux et s'adresse à tous, y compris aux très jeunes enfants. "Maintenant, la plupart des praticiens utilisent des appareils à ultrasons, précise le Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et conseiller technique à l'UFSBD*. Ils permettent d'éliminer le tartre situé au-dessus et au ras du niveau de la gencive. Puis nous complétons avec des instruments manuels pour les zones difficiles d'accès, avant de procéder à un polissage qui enlève également les colorations de la dent, dues au thé, au café et au tabac." Le mieux est de faire pratiquer un détartrage une fois par an, voire plus, en fonction des besoins évalués par le dentiste. Un détartrage régulier est encore plus indispensable pour les personnes cardiaques ou diabétiques qui doivent se montrer vigilantes. "De façon générale, une visite annuelle permet au dentiste de rechercher les caries, de vérifier l'absence de problème orthodontique, de détecter tout signe de maladie parodontale ou autre", conclut Christophe Lequart.

À noter : le détartrage est remboursé par l'assurance maladie à 70 % du tarif conventionnel fixé à 28,92 euros, et le complément est généralement pris en charge par la mutuelle (selon la garantie souscrite). ●

Catherine Janvier

**Union française pour la santé buccodentaire.*

Les traitements parodontaux

Lorsque le tartre commence à exercer ses effets négatifs sur les dents et les gencives, le dentiste met en place un traitement parodontal, en pratiquant un détartrage au-dessus et en dessous de la gencive (le plus souvent sous anesthésie locale). En complément, sont préconisés des bains de bouche, voire des antibiotiques.
À noter : la maladie parodontale peut être stoppée mais ses effets sont irréversibles.

Contact

Pour connaître les coordonnées des centres dentaires mutualistes sur le Maine-et-Loire et la Mayenne, reportez-vous à la page 31.

CONTACTS

HARMONIE ANJOU

Agences

Angers, siège social
67, rue des Ponts-de-Cé
Tél. : 02 41 68 88 00

Angers Foch
51, boulevard Foch
Tél. : 02 41 24 84 50

Angers Les Justices
295, rue Saumuroise
Place les Justices
Tél. : 02 41 68 83 50

Angers La Roseraie
Place du Chapeau-de-Gendarme
Tél. : 02 41 68 81 50

Angers Saint-Lazare
18, rue Saint-Lazare
Tél. : 02 41 36 82 50

Baugé
34, rue Victor-Hugo
Tél. : 02 41 84 80 50

Beaufort-en-Vallée
8, rue de la Maladrerie
Tél. : 02 41 45 27 50

Chalonnes-sur-Loire
38, rue du Vieux-Pont
Tél. : 02 41 54 57 50

Chemillé
2, place du Château
Tél. : 02 41 30 88 50

Doué-la-Fontaine
11, place de l'Hôtel-de-Ville
Tél. : 02 41 40 53 50

Saumur
34, rue Dacier
Tél. : 02 41 83 85 50

Segré
2, place de la République
Tél. : 02 41 94 86 50

Prévention

Angers Siège social
67, rue des Ponts-de-Cé
Tél. : 02 41 68 88 31

Service social

Angers Siège social
67, rue des Ponts-de-Cé
Tél. : 0 980 98 08 00

MUTUALITÉ FRANÇAISE ANJOU-MAYENNE

Audition Mutualiste

Angers
15 bis, rue de Létanduère
(place La Fayette)
Tél. : 02 41 25 31 03

Avrillé
98, avenue Pierre-Mendès-France
Tél. : 02 41 05 04 23

Beaufort-en-Vallée
20, place Jeanne-de-Laval
Tél. : 02 41 47 74 63

Chalonnes
14, rue Carnot
Tél. : 02 41 57 66 74

Château-Gontier
1, rue Déan
Tél. : 02 43 70 62 98

Cholet
56, rue Salbérie
Tél. : 02 41 46 82 15

Doué-la-Fontaine
1, rue du Pré-du-Camp
Tél. : 02 41 83 24 64

Laval
38, rue Jules-Ferry
Tél. : 02 43 53 56 35

Mayenne
22, rue Aristide-Briand
Tél. : 02 43 04 55 73

Saumur
1, rue Franklin-Roosevelt
Tél. : 02 41 83 85 73

Segré
2, place de la République
Tél. : 02 41 94 86 63

Les centres dentaires mutualistes

Angers
12, rue du Figuier
Tél. : 02 41 19 91 40

Château-Gontier
1, rue Déan
Tél. : 02 43 70 14 29

Cholet
2, rue du Puits-de-l'Aire
Tél. : 02 41 46 82 19

Laval
30, rue Jules-Ferry
Tél. : 02 43 56 40 04

Mayenne
1, rue Volney
Tél. : 02 43 00 00 64

Saumur
6, rue des Patenôtriers
Tél. : 02 41 40 38 40

Les Opticiens Mutualistes

Angers
• 16, place La Fayette
Tél. : 02 41 25 31 00
• 17, rue Lenepveu
Tél. : 02 41 18 22 60
• 46, place des Justices
Tél. : 02 41 68 83 60

Avrillé
30, avenue Pierre-Mendès-France
Tél. : 02 41 21 28 60

Beaufort-en-Vallée
20, place Jeanne-de-Laval
Tél. : 02 41 47 74 60

Beaupréau
1, place du Maréchal-Leclerc
Tél. : 02 41 71 68 60

Chalonnes
14, rue Carnot
Tél. : 02 41 57 66 70

Château-Gontier
Place du Champ-de-Foire
Tél. : 02 43 70 10 78

Cholet
60, rue Saint-Pierre
Tél. : 02 41 46 82 13

Doué-la-Fontaine
1, rue du Pré-du-Camp
Tél. : 02 41 83 24 60

Laval
• 38, rue Jules-Ferry
Tél. : 02 43 56 78 81
• 51, rue du Général-de-Gaulle
Tél. : 02 43 66 58 62

Mayenne
22, rue A.-Briand
Tél. : 02 43 00 00 54

Saumur
1, rue F.-Roosevelt
Tél. : 02 41 83 85 70

Segré
2, place de la République
Tél. : 02 41 94 86 60

Les Pharmacies Mutualistes

Angers
78, rue Baudrière
Tél. : 02 41 24 84 00

Cholet
55, rue Salbérie
Tél. : 02 41 46 82 00

Déficiences sensorielles

Angers
• Institut Montéclair
(centre mutualiste pour personnes déficientes visuelles)
51, rue du Vallon
Tél. : 02 41 73 38 18
• Centre Charlotte-Blouin
(centre mutualiste pour personnes déficientes auditives)
4, rue de l'Abbé-Frémond
Tél. : 02 41 36 85 85
• Itinéraires déficients sensoriels
(centre régional pour adultes déficientes sensorielles)
51, rue du Vallon
Tél. : 0 800 81 23 53
(appel gratuit depuis un poste fixe).
• Centre régional basse vision
(pour adultes des Pays de la Loire et ouvert gratuitement à tous)
12, rue du Figuier
Tél. : 02 41 36 80 10

Matériel médical

Angers
Harmonie Médical Service
36 bis, boulevard Ayrault
Tél. : 02 41 88 33 33

Personnes âgées

Angers
• Bel Accueil
12, rue Audusson
Tél. : 02 41 25 50 80
• Le Logis des Jardins
8, rue Desjardins
Tél. : 02 41 20 72 72
• Résidence Picasso
7, boulevard Pablo-Picasso
Tél. : 02 41 80 92 80

Montreuil-Juigné
La Grand'Maison
5, rue Mendès-France
Tél. : 02 41 42 71 09

Villevêque
Les Couleurs du temps
Village des générations
14, chemin des Vignes-d'Oule
Tél. : 02 41 41 12 13

Petite enfance

• Angers, Brain-sur-l'Authion, Brissac, Candé, Champigné, Châteauneuf-sur-Sarthe, Corzé, Juigné-sur-Loire, La Ménitré, Maulévrier, Mazé, Montreuil-Juigné, Mûrs-Érigné, Rochefort-sur-Loire, Trélazé, Villevêque. De nombreuses structures (multi-accueil, crèche, crèche familiale, crèche 24 h/24, haltes-garderies, relais assistantes maternelles, ludothèque) réservées aux habitants des communes mentionnées ou environnantes.
Retrouvez toutes les coordonnées sur le site du service Petite Enfance : **www.mfam.petitenfance.org**

• Koala. Tél. : 0 810 49 00 02

Service de téléalarme

Angers
67, rue des Ponts-de-Cé
Tél. : 02 41 68 88 46

Soins infirmiers à domicile

Angers
7, boulevard Pablo-Picasso
Tél. : 02 41 68 83 65

Saumur
34, rue Dacier
Tél. : 02 41 83 85 65

Soins de suite

Trélazé
Centre de soins de suite Saint-Claude
Village Santé Angers Loire
45, rue de la Foucaudière
Tél. : 02 41 20 55 20

Transport sanitaire

Angers
Harmonie Ambulances
134, rue Saint-Léonard
49000 Angers
Tél. : 02 41 78 00 00

Traumatisme crânien

Angers
Pôle Arceau-Anjou
4, rue de l'Abbé-Frémond
Tél. : 02 41 31 86 00

CONTACT > Harmonie Anjou, 67, rue des Ponts-de-Cé, 49028 Angers Cedex 01. Tél. : 0 980 980 800 (appel non surtaxé) ou consultez le site internet : www.harmonie-anjou.fr.

Rédactrice en chef adjointe des pages spéciales Harmonie Anjou, Harmonie Atlantique, Harmonie Auvergne, Harmonie Berry, Harmonie Ile-de-France Régions, Harmonie Indre, Harmonie Limousin, Harmonie Méditerranée, Harmonie Mutualité, Harmonie Touraine, Harmonie Vendée et Mnam: Marie-France Lacour. Tél. : 02 41 96 81 78.
Courriel : marie-france.lacour@harmonie-mutuelles.fr. Comité de rédaction : Patrice Avenein, Chantal Baudin-Ouvrard, Sophie Carvounas, Frédéric Cotta, Christophe Goupil, Nathalie Huet, Philippe Morel, Aurélie Murat, Annie Noirault, Josiane Rochoux, Bernadette Rousseau.

La Matmut, elle assure ma voiture !



Accueil téléphonique

✆ 02 35 03 68 68